

3. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. Washington, DC: APA.
4. Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.
5. Taylor, S.E. (2011). *Health Psychology*. New York: McGraw-Hill Education.
6. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ:
7. Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності у надзвичайних ситуаціях. – Київ: НАДУ, 2019. – 230 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-47>

ОЦІНКА ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ: ПСИХОДІАГНОСТИЧНІ ПІДХОДИ

Конев Олександр Сергійович

*аспірант кафедри психології,
Університет економіки та права «КРОК»
м. Київ, Україна*

Оцінка внутрішньоособистісної зрілості є одним із ключових завдань сучасної психології, адже цей феномен визначає здатність людини до ефективного функціонування, саморозвитку, емоційної регуляції та конструктивної взаємодії з соціумом. Внутрішньоособистісна зрілість – це комплекс психологічних особливостей, які забезпечують стабільність особистості, її адаптивність та відповідальність за власні дії. Вона включає такі складові, як сформована ідентичність, автономність, рефлексивність, емоційна рівноваженість, здатність до саморегуляції та відповідальності за власні рішення [1, с. 4].

У науковій літературі існують різні підходи до визначення внутрішньоособистісної зрілості. Так, Каргіна Н. та Мельничук І. розглядають цей феномен як інтегративну характеристику особистості, що включає самозмінювання, самоствалення, комунікативну креативність та загальну психологічну гармонійність [1, с. 9]. За визначенням Штепи О. С., внутрішньоособистісна зрілість – це система психологічних характеристик, які забезпечують усвідомлену саморегуляцію поведінки, автономність у прийнятті рішень та здатність до конструктивного вирішення життєвих завдань [3, с. 56]. Дослідження

У сучасних наукових дослідженнях особистісна зрілість розглядається як один із провідних факторів психологічного благополуччя. Доведено, що високий рівень зрілості сприяє розвитку стресостійкості, гнучкості у прийнятті рішень та ефективності міжособистісних стосунків [1, 2]. Зокрема, під час кризових ситуацій, таких як війна, особистісна зрілість є важливим ресурсом для збереження психічного здоров'я, оскільки вона допомагає людині адаптуватися до складних життєвих обставин, регулювати власні емоції та знижувати рівень тривожності [2, с. 8].

Ще одним ефективним інструментом для оцінки внутрішньо-особистісної зрілості є шкала оцінки психологічної зрілості PSYMAS, розроблена Моралес-Вівесом Ф. і Кампсом Е. Дана шкала вимірює три основні компоненти: емоційну зрілість, що характеризується здатністю особистості усвідомлювати та регулювати власні емоції; автономію, яка проявляється у незалежності мислення, самостійності в ухваленні рішень і здатності до самоконтролю; відповідальність, яка визначає рівень усвідомленості власних вчинків і готовність особистості брати на себе наслідки власних дій [5, с. 6].

Значний внесок у вивчення особистісної зрілості зробили Коструба Н. та Полішук З., які розглядали її як ключовий фактор психічного здоров'я студентів у період війни. Вони встановили, що

високий рівень особистісної зрілості сприяє розвитку стресостійкості, зниженню рівня тривожності та підвищенню емоційної саморегуляції, що є критично важливим для підтримки психологічної рівноваги в умовах нестабільності [2, с. 7].

Окрім кількісних методик, вивчення особистісної зрілості може здійснюватися за допомогою якісних методів, таких як аналіз біографічних наративів та інтерв'ю. Наприклад, Семенів Н. у своїх дослідженнях використовує підхід, заснований на аналізі життєвих історій респондентів, що дозволяє оцінити рівень їхньої рефлексивності, стійкості до змін та здатності приймати відповідальні рішення [6, с. 12].

Таким чином, сучасні психодіагностичні підходи до оцінки внутрішньоособистісної зрілості включають широкий спектр методик, які дозволяють аналізувати різні аспекти цього феномену – когнітивний, емоційний, поведінковий та соціальний. Використання цих методів дає змогу не лише оцінювати рівень особистісної зрілості, але й прогнозувати її вплив на загальне психологічне благополуччя людини. Врахування цих аспектів є особливо важливим у психологічному консультуванні, психотерапії, а також у сфері освіти, де розвиток особистісної зрілості сприяє формуванню відповідальної та адаптивної особистості, здатної ефективно діяти в умовах сучасного світу.

Література:

1. Каргіна Н., Мельничук І. Самозмінювання, самоставлення, особистісна зрілість та комунікативна креативність як чинники психологічного благополуччя особистості. Наукові інновації та передові технології. 2025. № 1(41). С. 1177–1189. DOI: 10.52058/2786-5274-2025-1(41)-1177-1189.
2. Коструба Н., Поліщук З. Особистісна зрілість як чинник психічного здоров'я студентів під час війни. Наукові перспективи. 2023. № 3(33). С. 339–349. DOI: 10.52058/2708-7530-2023-3(33)-339-349.
3. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг: монографія. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 210 с.
4. Burkhonov A., Avlaev O., Abdujalilova S. Responsibility as a criterion for determining personal maturity. E3S Web of Conferences. 2021. Vol. 244. Article ID 11059. DOI: 10.1051/e3sconf/202124411059.
5. Morales-Vives F., Camps E. Development and validation of the psychological maturity assessment scale (PSYMAS). European Journal of Psychological Assessment. 2013. Vol. 29, № 1. P. 12–21. DOI: 10.1027/1015-5759/a000115.
6. Semeniv N. Psychological aspects of personal maturity level research. Young Scientist. 2019. № 11(75). DOI: 10.32839/2304-5809/2019-11-75-157.